

LA PARALYSIE DU SOMMEIL

La paralysie du sommeil est un trouble qui se traduit par une incapacité de parler ou de bouger.

Pour la plupart du temps, elle survient entre le sommeil et l'éveil, un phénomène qui fait tellement peur.

C'est un phénomène qui touche une personne au moins une fois dans sa vie.

Lorsque la paralysie du sommeil prend possession de vous, vous devenez conscient et vos sens se réveillent même si vous dormez toujours.

En effet, il existe plusieurs facteurs externes qui peuvent être à la base de votre paralysie du sommeil.

Lorsque vous êtes dans un état de stress intense, votre corps ne fonctionne plus comme d'habitude et perturbe votre sommeil.

Ainsi, il peut basculer de l'éveil au sommeil juste, quelque temps après que vous êtes endormi.

Un problème grave d'anxiété peut créer une paralysie du sommeil.

Le manque de sommeil.

Dormir dans un endroit malpropre, ou inhabituel.

Un changement brutal de votre mode de vie comme dans le cas d'un déménagement ou d'un deuil peut en être une cause non négligeable.

S'allonger sur le dos pour dormir ou avoir un rythme de sommeil anormal entraîne une paralysie du sommeil.

Notez bien que la paralysie du sommeil est un phénomène auquel tout le monde est exposé, mais elle ne tue pas.

Pour l'éviter, dormez dans un endroit propre et adéquat, confortable pour le sommeil. Essayez de ne pas penser à votre paralysie quand vous avez sommeil. Évitez les soucis, les rancunes, les sujets de peur, de stress, d'angoisse lorsque vous voulez dormir.

Dans votre moment de paralysie, ne vous défendez pas, ne criez pas, restez calme et cela passera.

Évitez de dormir sur le dos.